

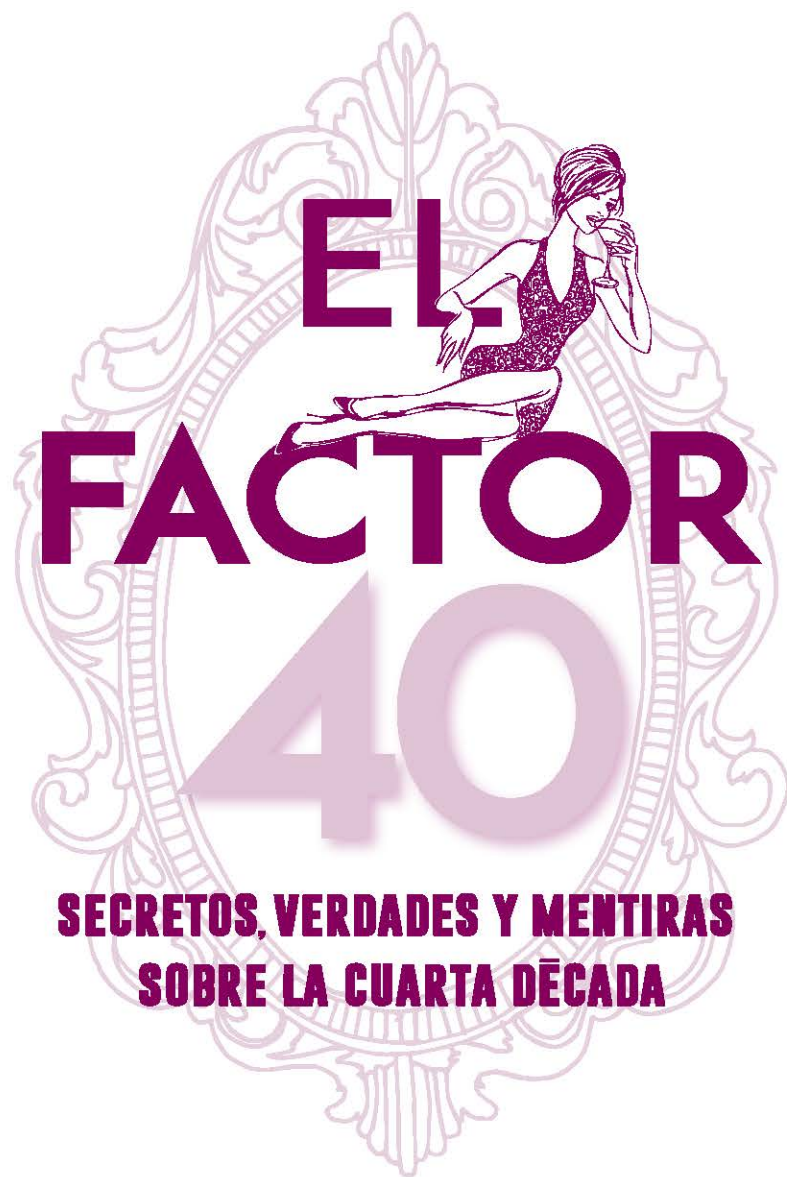
MILAGROS AGURTO



EL
FACTOR
40

**SECRETOS, VERDADES Y MENTIRAS
SOBRE LA CUARTA DÉCADA**

MILAGROS AGURTO



 **Planeta**

Índice



Introducción / 13

Capítulo 1. Llegan los 40 / 21

¿Happy birthday? / 22

S-40 / 25

Sí, acepto / 28

Lejos y cerca / 33

Oferta 2 x 1 / 37

Derribando mitos / 39

Capítulo 2. Época de cambios / 43

¿Menopausia? / 44

Términos correctos / 47

Cambios de forma / 52

Contra la gravedad / 56

Verano constante / 64

Se me escapó / 68

Capítulo 3. Sexo a los 40 / 75

Cuestionario hot / 76

Hablemos de sexo / 78

¿Sexi o segura? / 81

Comprender al otro / 85

Él y yo, nosotros / 88

Día y noche	/	91
Sin compromiso	/	94
¿Muy tarde?	/	97
A puertas cerradas	/	99
Secretos de alcoba	/	102

Capítulo 4. Mujer y arquetipos / 107

De loca a zen	/	108
Bomba sexi	/	112
FEM	/	115
Recargada 3.0	/	119
Adicta a la belleza	/	123
Mujer feliz	/	126


Capítulo 5. Maternidad / 129

¿Ahora?	/	130
Resultado positivo	/	132
¿Y si no?	/	136
Crecen	/	138
¿Abuela yo?	/	143
Nido vacío	/	145
Somos libres	/	147

Capítulo 6. Vivir a plenitud / 149

Comiendo recuerdos	/	150
Lista de compras	/	154
Recetas de placer	/	163
Jugos, licuados, extractos	/	166
Ejercicios y vitalidad	/	168
Conciencia plena	/	174
Gratitud	/	180

Bibliografía / 185



A todas las mujeres
que se atreven a ser felices.

Agradecimientos



A todas las personas que han sido parte de este, mi maravilloso hijo de papel, un hijo esperado, deseado y concebido con amor, cuya gestación ha sido una maravillosa vivencia y cuyo nacimiento me hace llorar de emoción. Cada uno de ustedes me ha regalado parte de su alma para que *El factor 40* sea perfecto. Gracias por su compromiso y por creer en mí.

A ti, mujer que inspiraste este libro, que eres el cambio en el mundo y que te darás un tiempo en tu alocada o tranquila vida para leer este libro. Gracias por regalarme esos minutos de tu día para compartirlos conmigo.

A papá y mamá, porque a lo largo de mi vida me enseñaron el valor de vivirla con honestidad, con felicidad, afrontando mis retos, aceptando mis errores y recordando que el sol sale cada día. Un beso hasta el cielo, papá. Gracias a los dos por enseñarme a ser agradecida y a tener fe.

A mis hijos, mis maestros, que me han enseñado a ser mejor cada día. Siempre recuerden que han sido el motor para mi aprendizaje. Hoy me siento orgullosa de verlos volar como cóndores, abriendo sus inmensas alas para conquistar el mundo. Gracias por haberme escogido como su mamá.

Milagros AGURTO

A mi compañero de esta vida y de todas mis vidas; hemos caminado juntos y aprendido a caer y levantarnos más de una vez. Todo lo que nos ha tocado vivir ha sido para crecer y darnos cuenta de que todo ocurre por una razón. Te amo, y gracias por estar siempre ahí. Recuerda que nos encontraremos en nuestras otras vidas.

A la vida, por haberme regalado tantas experiencias; las buenas, las malas, las tristes, las felices y las extraordinarias, que hoy me permiten ser la mujer que soy. Gracias porque cada día tengo una oportunidad para ser mejor.

Introducción



Oh, my god! ¡¡¡Llegué a los 40!!! ¡¡¡No-lo-pue-do-cre-er!!! Dios, necesito un espejo... A ver, ¿cuántas arrugas nuevas tengo? ¿Y si me peso, con cuántos kilos de más estaré? Qué angustia, acabo de darme cuenta de que me veo toda flácida. ¡Mi vida a partir de hoy será un caos! Todas mis *pinky friends*, esas que comen con el dedo meñique alzado, y también las otras, las mortales como yo, se ven regias, regias, regias. Y no, yo no puedo quedarme atrás. ¡Nada que ver! ¡No lo permitiré! Hasta ayer era solo una adolescente y hoy ya tengo cuatro décadas en mi cuenta de ahorros. Hasta hace poco coreaba y bailaba “I will survive”, y hoy tendré que sobrevivir no al despecho como Gloria Gaynor, sino AL CLIMATERIO...

Tranquila. ¿Qué pasó? Solo has cumplido 40... o 40 y algo más. Eso no te convierte en un monstruo. No te va a salir barba ni te aparecerá un lunar en la nariz, ni de pronto tendrás tres ojos. Sin embargo, y te lo pinto así de sencillo y así de claro, el tiempo ha pasado inexorable y te ocurrirán cambios de todo tipo, cambios tan importantes como los que pasaste cuando tuviste tu primera regla, esa a la que quizás esperaste con ansias o a la que tal vez odiaste hasta morir. Aquella vez, con esa primera regla (o menarquia), el botón mamario creció para convertirse en tus maravillosas tetas (senos, *boobies*, *mamas*, como quieras llamarlas) y se te ensancharon las caderas. Pasaste de las líneas rectas a las líneas curvas, y viviste la hermosa transformación de ser niña para convertirte en mujer. Ahora, en esta cuarta década te tocará vivir otros cambios no menos importantes, no menos espléndidos, no

menos valiosos. ¿Y cómo podrás afrontarlos? Calma, que este libro ha llegado a tus manos para acompañarte. Léelo y verás que es posible, y depende de ti, que sea una etapa genial y una experiencia inolvidable.

Ya te habrás dado cuenta de que, como parte de los cambios de esta etapa, es posible que de pronto te sientas irritable, que te pongas rebelde, que cuestiones la vida pero sobre todo tu vida, que analices tus logros, tus éxitos y tus fracasos. Lloras y casi en simultáneo ríes, sientes miedo o ira... En definitiva, para algunas, aunque no para todas, es como si las emociones hubieran entrado todas juntas en una licuadora, y están a flor de piel. Además, tu cuerpo cambiará, verás a tu pareja con ojos nuevos (ya no con los ojos de que eres, por ejemplo, la madre de sus hijos) y sentirás cosquillas ante su presencia, y sí, “ahí”, en esa zona cuyo nombre no te atreves a pronunciar, habrá cambios. Pero relájate, porque también disfrutarás más y te emocionarás más; caminarás con la holgura y la maestría que solo los 40 pueden dar; y mostrarás lo mejor que hay en ti, aquello en lo que la vida te convirtió.

No eres ni la primera ni la última que pasará por esto, contigo no empieza ni acaba el ciclo, Tampoco creas que solo es cuestión de mujeres. Te cuento que lo que vivimos nosotras, todos estos cambios físicos, emocionales, psicológicos, también les ocurren a ellos... Y no creas que se trata de un castigo ni lo llames “vejez”; considéralo solo una nueva etapa de tu vida. Esto es crecer, apoderarse de los aprendizajes y las experiencias; esto es un viaje hacia un lugar maravilloso, un pasaporte con visa hacia un lugar llamado Las Ganas de Vivir.

Como te darás cuenta, la idea es estar informada acerca de todo lo que ocurre en esta etapa. La información es valiosa para no asustarse y tener el poder de cambiar la perspectiva y los paradigmas que nos influyen. Así que ahora te reto a que respondas, sola o con tu pareja, el cuestionario que aparece a continuación y cuyas respuestas encontrarás a medida que leas este libro.

Por ahora te doy la bienvenida a los 40, a la época del cambio, de una sexualidad excepcional, del mayor conocimiento de tu cuerpo y de tu vida. En simple, ¡BIENVENIDA A TU REINVENCIÓN! Aquí los años no cuentan; lo que cuenta es tu actitud.

UN TEST CUARENTÓN

(no apto para veinteañeros)

1. ¿A qué edad puede empezar el climaterio?

35 años 40 años 45 años

2. ¿Qué es el climaterio?

- Es la etapa en la que se pierde masa ósea y aumenta el riesgo de padecer de osteoporosis.
- Es una etapa de transición en la que los ovarios van perdiendo su función reproductora.
- Son los cambios físicos y emocionales que ocurren en la mujer a partir de los 40 años.

3. ¿El climaterio está relacionado con el cese de la función de los ovarios?

Sí No

4. ¿Qué es la menopausia?

- Es el conjunto de bochornos y malestares que siente la mujer.
- Es el conjunto de cambios en la menstruación (atrasos, anticipos, etc.).
- Es el cese de la menstruación, después de 12 meses de no haber menstruado.

5. ¿Los hombres también tienen su propio climaterio y se llama "andropausia"?

Sí

No

6. ¿En el climaterio puede disminuir el deseo sexual?

Siempre

A veces

Nunca

7. ¿Cuando estamos en el climaterio aumenta el riesgo de infecciones vaginales?

Sí

No

8. ¿El sexo se acaba a los 40, cuando estás en el climaterio o la menopausia?

Sí

No

9. ¿A partir de los 40 ya no necesitamos de algunos alimentos?

Sí

No

10. ¿La osteoporosis es una enfermedad que se origina a partir de los 40 años o más?

Sí

No

11. ¿A partir de los 40 el hombre puede tener algún episodio de disfunción eréctil?

Sí

No

12. ¿La piel puede cambiar y verse más delgada a partir de los 40?

Sí

No

13. ¿Cómo se llama el dolor durante la relación sexual?

Dismenorrea Dispareunia Disuria

14. ¿Hacer sentadillas con peso o tener estreñimiento puede aumentar el riesgo de incontinencia urinaria durante el climaterio?

Sí

No

15. ¿Durante el climaterio, con la irregularidad menstrual que presenta, la mujer puede quedar embarazada?

Sí

No

16. El insomnio, los trastornos del ánimo (irritabilidad, ansiedad) y la sensación de fatiga, son parte de los cambios _____ de la mujer en el climaterio.

a. Urogenitales b. Psicológicos c. Somáticos

17. ¿En el climaterio aumenta el riesgo de resistencia a la insulina y, en consecuencia, hay mayor predisposición para la diabetes?

Sí

No

18. ¿La mujer con síntomas durante el climaterio corre más riesgos respecto de su salud que la mujer que no presenta mayores síntomas?

Sí

No

19. ¿El ejercicio puede ayudar a mejorar la respuesta sexual en las mujeres durante el climaterio?

Sí

No

20. ¿Es imposible bajar de peso o mejorarlo hasta llegar a un peso saludable durante el climaterio?

Sí

No

Recuerda que encontrarás las respuestas
en los diferentes capítulos del libro.